Организация питания детей дошкольного возраста

МАДОУ № 238 «Центр развития ребенка-детский сад»

Одна из главных задач, решаемых в ДОУ – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, посещающих детские дошкольные учреждения, одно из первых мест занимает рациональное питание. От того, насколько четко и правильно будет построено питание в дошкольном учреждении, во многом зависит физическое развитие детей, их работоспособность, состояние иммунологической реактивности, уровень заболеваемости. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Принципы организации питания в ДОУ

1. Соответствие энергетической ценности рациона.

2. Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

3. Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

5. Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

Организация питания в детском саду

1. Количество приемов пищи 5 раз в день.
2. Допустимая повторяемость блюд- не более 3-х раз в 10 дней
3. В детском саду разработано примерное 10-дневное меню по сезонам, на основе которых составляются рабочие меню.
4. Для правильного приготовления блюд используются разработанные и утвержденные технологические карты
5. В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация холодных напиток (компот и др) аскорбиновой кислотой (для детей 1-3 лет – 40 мг., 3-6 лет – 50 мг. На 1 порцию)

Ответственные за организацию питания:

- старшая медицинская сестра;
- шеф-повар;
- повар.

Поставка продуктов питания в ДОУ.

Детский сад по поставке продуктов работает с *МБУ «Комбинат питания управления образования администрации г. Кемерово»* *(телефон горячей линии: 76-43-03)*

В ДОУ не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачественности, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки.

Порции пищи для дошкольников

ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Продукты	Для детей в возрасте	
	До 3 лет	От 3 до 7 лет
Хлеб пшеничный	60	80
Хлеб ржаной	40	50
Мука пшеничная	25	29
Мука картофельная	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	38	55
Картофель 01.09 – 31.10	160	187
31.10 – 31.12	172	200
31.12 – 28.02	185	215
29.02– 01.09	200	230
Овощи разные	256	325
Фрукты свежие	108	114
Фрукты сухие	9	11
Сок	100	100
Напиток витаминизированный		50
Кондитерские изделия	7	20
Сахар	37	47
Масло сливочное	18	21
Масло растительное	9	11
Яйцо (штук)	0,5	0,6
Молоко, кисломолочные продукты	390	450
Творог	30	40
Мясо, куры, колбасные изделия	83	95
Рыба, сельдь	37	39
Сметана	9	11
Сыр	4	6
Чай	0,5	0,6
Кофе злаковый, какао	1,5	1,8
Соль	4	6
Дрожжи	0,4	0,5

Режим питания:

Завтрак ***8:25 - 8:40***

2 завтрак ***10:00 - 10:20***

Обед ***11:45 - 12:30***

Полдник ***15:20 - 15:35***

Ужин ***17:20 – 17:35***

В нашем саду питание организовано в групповых комнатах. А приготовление блюд происходит на пищеблоке. На пищеблоке имеется холодный, горячий, мясо - рыбный, холодильный и овощной цеха, раздаточная, моечная кухонной посуды, а также кладовые сухих продуктов.

Культура питания в детском саду.

Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться

Правила сервировки стола

В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.

Дежурство по столовой.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Вопросы культуры питания актуальны практически для каждой семьи. С целью повышения заинтересованности родителей проблемой культуры питания:

- **проводятся консультации по интересующим их вопросам:**

«Как научить ребенка соблюдать все правила поведения за столом»;

«Правила для сладкоежек»;

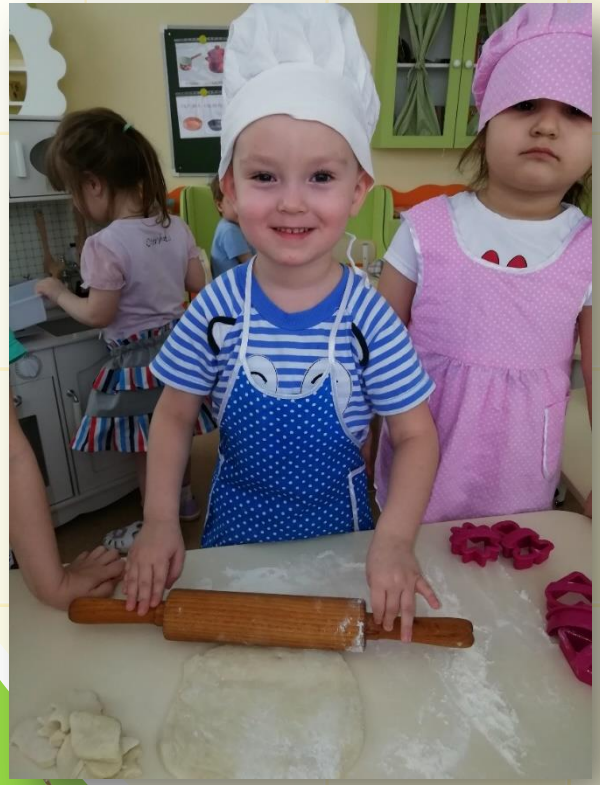
«Как сервировать стол»;

«Секреты хорошего аппетита»;

«Что делать, если у ребенка плохой аппетит»;

«О правилах поведения за столом во время чаепития».

- **Оформлены и разработаны информационные стенды, буклеты, памятки:**

«Уроки вежливости», книга «О сказочно вкусной и здоровой пище», «Как вести себя за столом?» и др.

Правильно питаемся – растем и развиваемся!!!